



# INFOSENTERET for seniorer



## VI TILBYR:

- Helsefremmende og forebyggende samtaler
- Informasjon, råd og veiledning
- Foredrag til lag og foreninger
- Kurs for seniorer
- Forebyggende og helsefremmende samtale til 80-åringer i hjemmet eller på kontoret

## 3 GODE GRUNNER TIL Å TA KONTAKT MED INFOSENTERET:

- Lurer du på aktiviteter som er aktuelle for deg?
- Har noe endret seg i hverdagen og du trenger noen å prate med?
- Er du pårørende eller helsepersonell og vil orientere deg om muligheter for seniorer?

### Senior i Trondheim:

På denne siden finner du gode råd, artikler til inspirasjon og oversikt over aktiviteter som forhåpentlig kan bidra til at du kan leve et godt og innholdsrikt liv som senior i Trondheim.  
[www.trondheim.kommune.no/senior](http://www.trondheim.kommune.no/senior)



Hos oss vil du få informasjon om muligheter i senior-tilværelsen eller samtale om hverdagsliv og helse.

“Å bli eldre kan medføre endringer i hverdagen. Det kan gi mer fritid, men det kan også medføre et tomrom og et behov for å skape en ny mening.”

“Eldre som opplever meningsfullhet, har tette relasjoner og nettverk, finner løsninger, klarer å skape en innholdsrik og strukturert hverdag, er stødig og vil selv, betegnes som "robuste eldre". De er aktive, aksepterer de forandringer alderen byr dem, og det at motgang også er en del av livet.”

(Lis Puggaard, Danmark 2021)

**Når føler du deg robust til å takle de utfordringene som kommer?**



Trondheim kommune  
Enhet for friskliv, læring og mestring  
Postboks 2300 Torgarden  
7004 Trondheim

114922 • Skipnes AS  
Desember 2024 • Opplag: 500  
Illustrasjonsbilder: © Shutterstock

**Besøksadresse:**

Statens hus, Prinsens gate 1, inngang C  
(inngang fra Erling Skakkes gate 25)

**Internettadresse:**

[www.trondheim.kommune.no/infosenteret](http://www.trondheim.kommune.no/infosenteret)

**Epost:**

[infosenterseniorer@trondheim.kommune.no](mailto:infosenterseniorer@trondheim.kommune.no)

**Du er velkommen til å ringe  
eller komme innom vårt kontor!  
Tjenesten er gratis.**

**Telefon: 72 54 67 91**

**Kontoret er betjent mandag - fredag  
mellom kl. 12.00 - 14.00**

**Helsepersonell ved Infosenteret for seniorer:**

Bodil Klungerbo, Anne Betty Sødal, Ingvild Ødegård, Tor Hoel,  
Lene Thronæs van den Hoven og Anne Cathrine Syltevik.